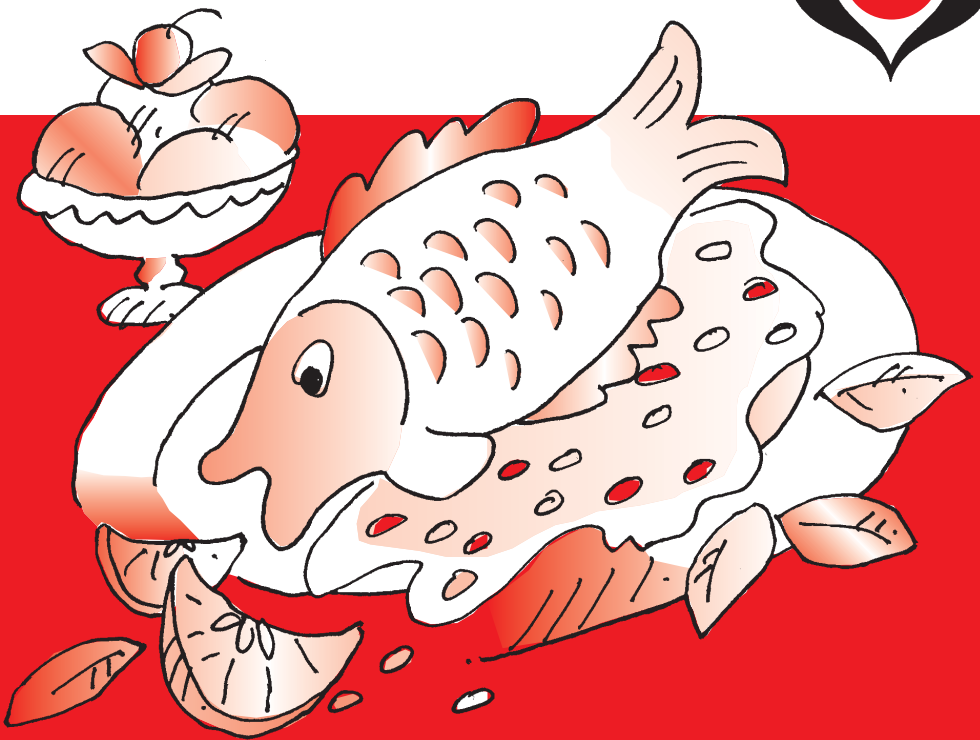


# Dussmann-Service Vitalance

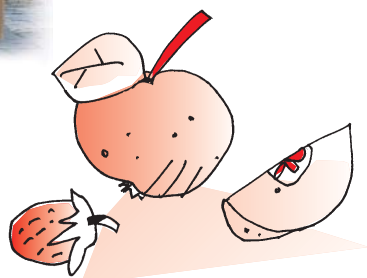
Weil wir seniorenfreundlich denken

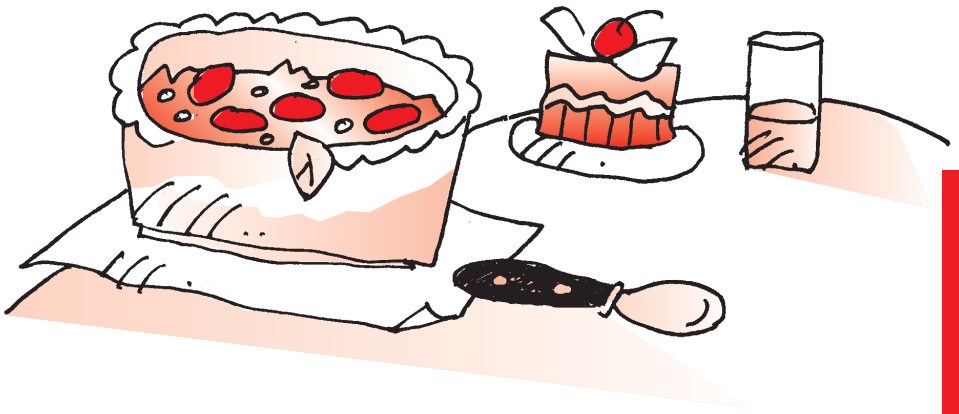




# Über ein Ernährungs- konzept und seine positiven Folgen

Gerade im Alter ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Das Ernährungskonzept von Dussmann-Service Vitalance geht ganz speziell auf die individuellen Bedürfnisse und Probleme von Senioren ein. Das Ziel: Die Verbesserung und Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.





## Ernährung ist mehr als Essen und Trinken



Nach aktuellen Studien weisen 83% der älteren Menschen, die in Senioreneinrichtungen leben, Ernährungsdefizite auf. Die Ursachen reichen von Kau- und Schluckbeschwerden über das sinkende Durst-, Geruchs- und Geschmackempfinden bis hin zu Depressionen, Demenz und akuten Krankheiten. Die Folge ist eine Zunahme der Pflegebedürftigkeit durch Körperschwäche, Abbau von Muskelmasse, erhöhte Infektanfälligkeit und schlechte Wundheilung. Die Anforderungen an alle Mitarbeiter nehmen zu, der finanzielle Aufwand steigt. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, haben wir ein ganzheitliches Konzept entwickelt, das mehr bietet als richtige Ernährung.

# Über unseren Anspruch und was Sie davon haben



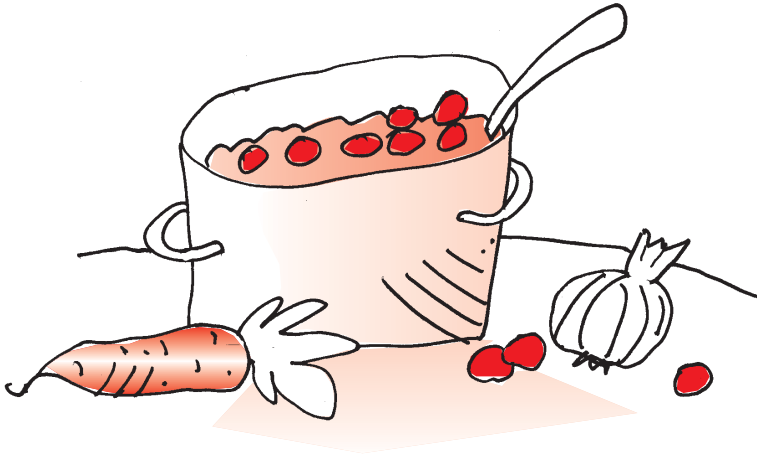
Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen stets die Bedürfnisse des Menschen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, blicken wir immer ein bisschen über den Tellerrand hinaus. Das Ernährungskonzept von Dussmann-Service Vitalance ist ein nützlicher Baustein in der Pflegeplanung und -leistung. Es berücksichtigt neben den speziellen Bedürfnissen und Vorlieben der Senioren auch die besonderen Anforderungen für die Pflege-, Küchen- und Servicemitarbeiter. Die Basis bilden die neuesten Energie- und Nährstoffempfehlungen D-A-CH 2000.



Durch unsere jahrelangen Erfahrungen in den über 80 von uns betreuten Senioreneinrichtungen wissen wir, was in der täglichen Praxis wichtig, sinnvoll und umsetzbar ist.

Das Ergebnis: Mehr Lebensqualität für alle und letztlich eine positive Gesamtwirkung auf das Image Ihres Hauses.





## Rundum fit mit Dussmann-Service Vitalance

Die Ziele  
des Ernährungskonzeptes sind:

- die Förderung, Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter durch eine genussvolle und bedarfsgerechte Ernährung,



- die gezielte Prophylaxe von Mangel- und Unterernährung durch ein qualitativ hochwertiges und ernährungsphysiologisch optimales Speisenangebot,



- die Verbesserung der Zusammenarbeit und Kommunikation von Pflege-, Küchen- und Servicemitarbeitern durch praktische Tipps und einfache Hilfsmittel.

# Über die tägliche Praxis und wie alles einfacher wird

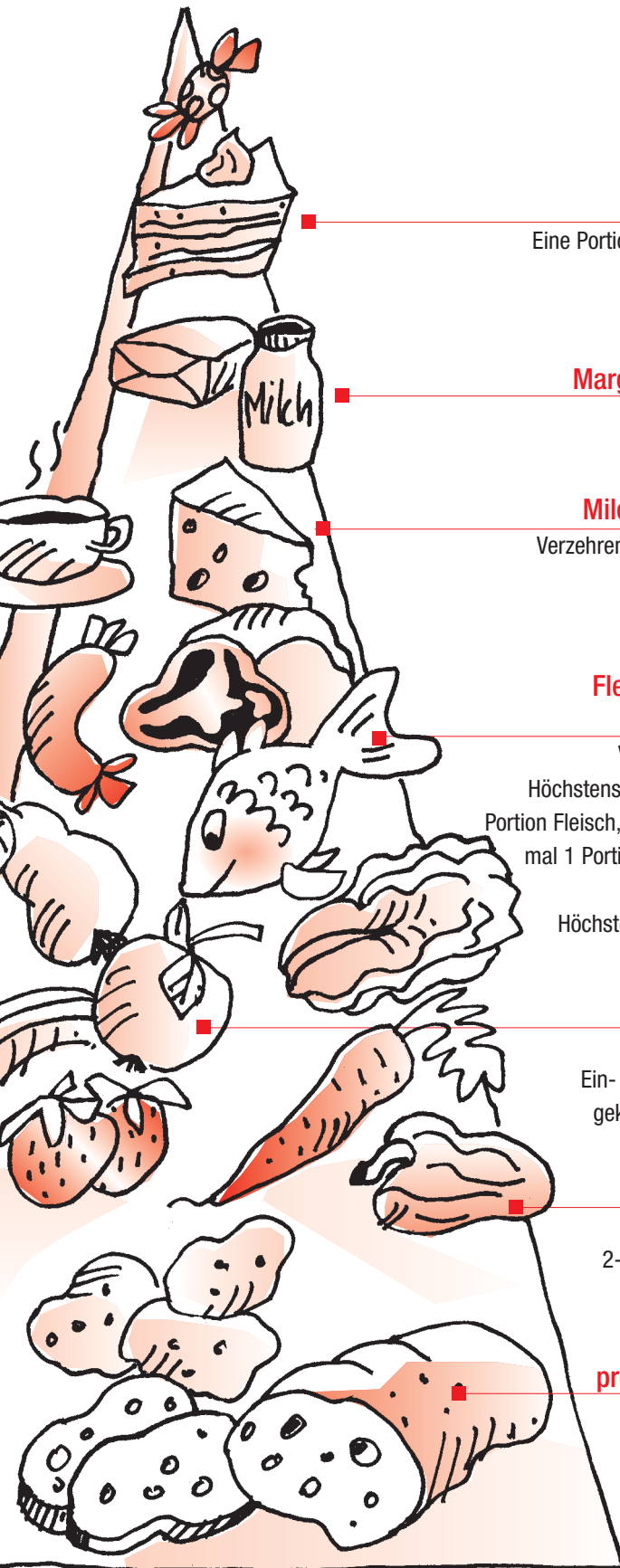
Die Umsetzung des Ernährungskonzeptes ist so einfach wie effektiv. Alle Maßnahmen für eine seniorengerechte Ernährung sind in einer übersichtlichen und einfach aufgebauten Anleitung zusammengefasst. Ausgehend von den verschiedenen Kostformen bietet die Anleitung einen schnellen Überblick. Von den Indikationen über gezielte Handlungsempfehlungen bis hin zu appetitsteigernden Maßnahmen. Diverse Hilfsmittel erleichtern die tägliche Arbeit und sorgen für größtmögliche Individualität bei hoher Flexibilität. Schulungen durch Diplom Oecotrophologinnen und Diätassistentinnen von Dussmann-Service Vitalance sichern einen hohen Qualitätsstandard.

## **Flüssigkeitszufuhr**

Trinken Sie täglich:  
Mindestens 1,5 - 2,0 Liter.



# Die Dussmann-Service Ernährungspyramide



## **Kuchen, Süßigkeiten**

Eine Portion pro Tag ist ausreichend.

## **Margarine, Butter und Öle**

Verwenden Sie sparsam.

## **Milch und Milchprodukte**

Verzehren Sie täglich 2-3 Portionen:

Milch, Buttermilch,  
Joghurt, Käse, Quark...

## **Fleisch, Geflügel, Wurst, Fisch, Eier**

Verzehren Sie wöchentlich:

Höchstens zwei- bis dreimal 1 kleine  
Portion Fleisch, mindestens ein- bis zwei-  
mal 1 Portion Fisch, höchstens ein Ei.

Verzehren Sie täglich:  
Höchstens 1 kleine Portion Wurst.

## **Obst**

Essen Sie täglich:

Ein- bis zweimal Obst, z.B. roh,  
gekocht oder trinken Sie Saft.

## **Gemüse**

Essen Sie täglich:

2-3 Portionen Gemüse, Salat  
oder trinken Sie Saft.

## **Getreide, Getreide- produkte und Kartoffeln**

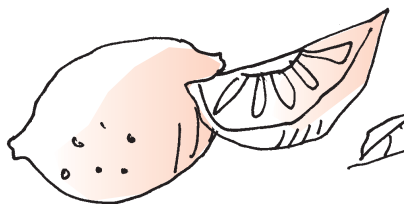
Nehmen Sie täglich:

3-4 Scheiben Brot oder  
Brötchen und mindestens  
1 Portion Kartoffeln,  
Reis oder Nudeln.



# Über gesunde Ernährung und viel Genuss

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist dann gut, wenn sie auch schmeckt. Das Ernährungskonzept von Dussmann-Service Vitalance bietet genügend Spielraum, um auf individuelle Wünsche und Vorlieben einzugehen und regionale wie saisonale Lebensmittel in den Speiseplan einfließen zu lassen. Dabei können Sie sicher sein, dass alle Rahmenpläne strengstens geprüft sind und eine optimale Versorgung sicherstellen.



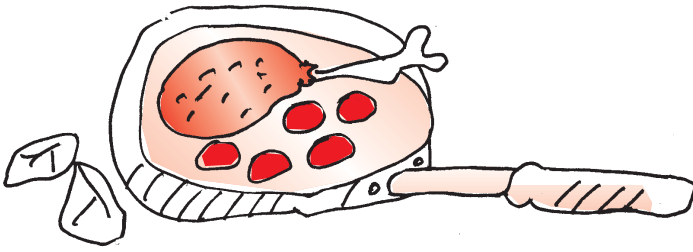
## Das Getränkekonzept

Ergänzt und abgerundet wird das Ernährungskonzept mit einem Getränkekonzentrat, das physiologisch bedingten Altersveränderungen entgegenwirkt.

Die Inhalte sind:

- Tagertrinkplan zur Überwachung von Senioren mit kritischer Trinkaufnahme
- Maßnahmen und Tipps zur Steigerung der täglichen Flüssigkeitsaufnahme
- Getränkeinseln zur Selbstversorgung.
- 





## Ein Musterspeisenplan\*

Gesunde  
Ernährung kann  
sehr köstlich  
sein

### 1. Frühstück

- 1 Weizenschrotbrötchen
- 1 Scheibe Grahambrot
- 1 Portion Margarine
- 1 Portion Konfitüre
- 1 Scheibe Tilsiter, Halbfettstufe
- 1 Portion Quark, Magerstufe
- 1 Tasse Kräutertee mit Zitrone
- 1 Glas Apfelsaft

### 2. Frühstück

- 1 kleines Glas Milch, 1,5% Fett

### Mittagessen

- Fischragout auf Gemüsebett mit Reis und Blattsalat
- Mandelpudding mit Sahnehaube
- 2 Gläser Mineralwasser

### Zwischenmahlzeit

- 1 Portion Weintrauben

### Abendessen

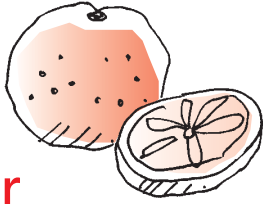
- 2 kleine Scheiben Roggenmischbrot
- 1 Portion Butter
- 1 Scheibe Edamer, Dreiviertelfettstufe
- 1 Portion Hüttenkäse, Halbfettstufe
- 1 Tomatensalat
- 1 Tasse Früchtetee
- 1 Glas Apfelsaftschorle

### Spätmahlzeit

- 1 Glas Bananenbuttermilch

\* Für einen mobilen Senioren mit Osteoporose (kalziumreiche Kost)  
Bei diesem Speisenplan werden 1500 mg Kalzium aufgenommen.  
Das entspricht den diätischen Anforderungen bei Osteoporose und liegt deutlich über den Empfehlungen der D-A-CH Referenzwerte von 1000 mg | täglich.





Über

# Kostformen und qualitative Feinheiten

Die verschiedenen altersbedingten Erkrankungen bestimmen den Ernährungsplan. Alle Feinheiten der speziellen Kostformen finden Berücksichtigung. Die standardisierten und dokumentierten Vorgaben sorgen für eine kontinuierliche Qualitätssicherung und schaffen Transparenz.



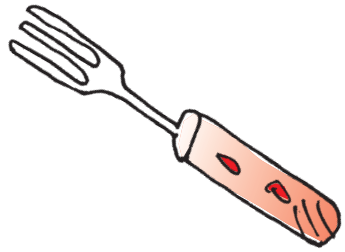
Alle Kostformen werden in der Anleitung gut verständlich beschrieben. Definitionen, Indikationen und die praktische Umsetzung werden aufgezeigt. Nahrungsmitteltabellen, Zubereitungshinweise, Austausch Tabellen, Empfehlungen für Präparate zur Nahrungsergänzung mit Bezugsquellen, Muster Speisepläne sowie konkrete Handlungsempfehlungen für Küche, Service und Pflege sorgen für eine einfache und effiziente Handhabung.



# Die Kostformen auf einen Blick\*

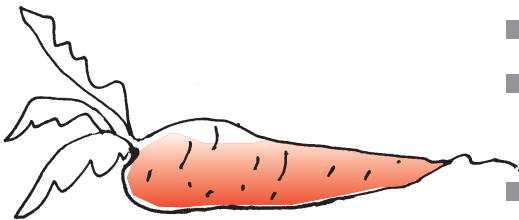
## Energiedefinierte Kostformen

- Energiereiche Kost bei Unterernährung und Untergewicht
- Energiereduzierte Kost bei Übergewicht
- Kost bei Diabetes mellitus mit BE Verteilung oder zuckerarme Kost
- Kost bei Fettstoffwechselstörungen
- Purinreduzierte Kost bei Hyperurikämie und Gicht



## Sonstige Kostformen

- Weiche Kost bei Kaustörungen
- Kost mit unterschiedlichen Konsistenzen für Senioren mit Schluckstörungen (Dysphagie)
- Ballaststoffreiche Kost bei Obstipation
- Entzündungshemmende Kost bei Rheuma
- Kost bei demenziellen Erkrankungen
- Wunschkost für sehr kranke Senioren



## Standardkostformen

- Vollkost für alle Senioren
- Leichte Vollkost für Senioren mit Unverträglichkeiten im Bereich des Verdauungstraktes
- Ovo-lacto-vegetabile Kost für Senioren, die Fleisch ablehnen



## Eiweiß- und elektrolytdefinierte Kostformen

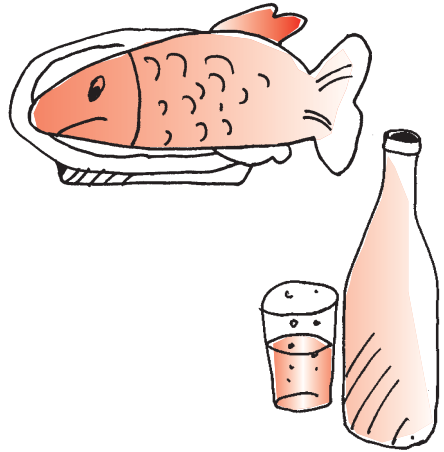
- Kalziumreiche Kost bei Osteoporose
- Eiweißreiche Kost bei Dekubitus

\* Weitere hauspezifische Kostformen nach individueller Absprache.

# Die Vorteile von Dussmann-Service Vitalance

Viele altersbedingte Erkrankungen können durch die richtige Ernährung positiv beeinflusst werden. Aber nur, wenn alle Beteiligten gemeinsam daran arbeiten. Mit dem Ernährungskonzept von Dussmann-Service Vitalance soll genau diese Zusammenarbeit vereinfacht und optimiert werden.

Für die weitgehende Erhaltung der Selbstständigkeit und Lebenslust bis ins hohe Alter.



**Wenn Sie Fragen haben, einen Termin vereinbaren möchten oder mehr Informationen brauchen, sind wir gerne für Sie da. Ein Anruf genügt.**

**Fon: 0 30 / 20 25 27 56  
Fax: 0 30 / 20 25 27 60  
vitalance@dussmann.de  
www.dussmann.com**

- Leistungstransparenz und Qualitätssicherung durch standardisierte und dokumentierte Vorgaben
- Kostensenkung durch geringeren Pflegeaufwand und Medikamenteneinsparungen
- Effizienz-, Flexibilitäts- und Motivationssteigerung durch optimale Nutzung gemeinsamer Ressourcen
- Verbesserung der Kommunikation zwischen Pflege, Küche und Service
- Qualifizierte Mitarbeiter durch kontinuierliche Schulungen
- Positive Wirkung auf das Image Ihres Hauses und dadurch erhöhte Wettbewerbsfähigkeit